



FTZ

Fitness Therapie Zentrum Mühldorf

Zeit für mich!



Fitnessstraining · Physiotherapie · Ergotherapie · Logopädie

„Unsere acht Wochen Fitnessprogramme für ihre Figur!“

Gesund Abnehmen - In kürzester Zeit zur Wunschfigur, mit extra auf Sie abgestimmten Trainingsplänen. Optimaler Erfolg durch die Kombination von Kraft- und Ausdauertraining, sowie ausgewogene Ernährungspläne.

Unsere Trainer haben für Sie verschiedene Erfolgsprogramme erarbeitet:

Das Powershaping – Trainingsprogramm

.. berücksichtigt gezielt die wichtigsten Elemente für einen fitten und straffen Körper.

1. Schlanke und definierte Muskeln
2. Bessere Figur
3. Verringerte Cellulite

Hierbei wird höchste Effektivität aufgrund von kontinuierlich wechselnden Übungs- und Wiederholungszahlen und unterschiedlichen Belastungsintensitäten erzielt.

179,- Euro

Der FTZ – Abnehmkurs

.. gesund abnehmen – in wenigen Wochen zu Wunschfigur

1. Training
2. Stoffwechselaktivierung
3. Rezeptvorschläge

Hierbei berechnen wir Ihren täglichen Kalorienverbrauch!

Jeder Teilnehmer erhält individuelle Rezeptvorschläge. Dazu gehören auch spezielle Ernährungspläne zur Stoffwechselaktivierung.

179,- Euro

Das EMS - Figurtraining

.. hocheffektives Personaltraining

30 Min tiefenwirksame Trainingsfrequenz durch elektrische Muskelstimulation (EMS)

2 x Training pro Woche

Keine FTZ Mitgliedschaft nötig

259,- Euro